



さば缶でさつま揚げ

H24 箕輪中部小学校



〈旬の食べもの
いっぱい献立〉

- ・きのこの炊き込みご飯
- ・さば缶でさつま揚げ
- ・さつま芋とクルミのりんごサラダ
- ・さんまのつみれ汁
- ・梨
- ・牛乳

おすすめ
ポイント

魚が苦手な人でも食べられるように工夫しました。さばの缶詰で簡単にできます。れんこんのシャキシャキ感がアクセントになっています。

■材料 /4 人分

さば缶	90g
絹ごし豆腐	90g
れんこん	40g
にんにく	少々
しょうが	少々
長芋	20g
人参	20g
干しいたけ	1.5g
卵	15g
A オイスターソース小さじ1強	
塩・こしょう	少々
揚げ油	適量

■作り方

- ① 絹ごし豆腐はしっかりと水切りをする。
- ② れんこんは角切りにして食感を残す。
にんにく・しょうがはすりおろす。
長芋はすりおろす。
人参・干しいたけはみじん切り。
- ③ ボールにさば缶を入れ、よく練る。
(なめらかになるように)
①の豆腐・②・卵・Aの調味料を入れ混ぜる。
- ④ フライパンに多めの油を入れ、160℃～170℃くらいになったら、③のタネを小判型に形を作りながら、油の中に入れ、揚げる。
* みじん切り用野菜、さば缶はフードプロセッサーにかけると楽です。

■栄養成分(1人分)

エネルギー 123kcal たんぱく質 6.9g 脂質 8.5g 炭水化物 4.2g 食塩相当量 0.6g